

# Peanut Butter & Banana Pockets



## Ingredients:

4 teaspoons peanut butter  
2 whole-grain tortillas  
1 banana, sliced  
2 strawberries, sliced  
Cinnamon  
Cooking spray

## Instructions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash strawberries.
3. Spread 2 teaspoons of peanut butter on each tortilla.
4. Put half of banana and strawberry slices on half of each tortilla. Sprinkle with cinnamon and fold in half, pressing gently.
5. Coat large frying pan with cooking spray. Heat to medium-high.
6. Cook one quesadilla at a time until each side is golden brown, about 2 minutes per side.
7. Cut each quesadilla in half and serve.

## Makes 4 servings

This material is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.  
Recipe from <https://www.azhealthzone.org/recipes/yummy-for-my-tummy-quesadilla>

# Bolsillos de mantequilla de maní y banana



## Ingredientes:

Cuatro cucharitas  
mantequilla de maní  
Dos tortillas de granos  
enteros  
Una banana, cortada  
Dos fresas, cortadas  
Canela  
Aceite en aerosol

## Instrucciones:

1. Lava las manos con agua tibia y jabón.
2. Lava las fresas.
3. Unta dos cucharas de mantequilla de maní en cada tortilla.
4. Pon una mitad de banana y rebanadas de fresa en una mitad de cada tortilla. Espolvoréalas con canela y dóblalas por la mitad, empujándolas cuidadosamente
5. Cubre la sartén grande con el aceite en aerosol. Caliéntala al fuego medio-alto.
6. Cocina una quesadilla de a uno hasta que cada lado está marrón dorado, alrededor de dos minutos para cada lado.
7. Corta cada quesadilla en dos y sírvelas.

## Hace cuatro porciones

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Receta de <https://www.azhealthzone.org/recipes/yummy-for-my-tummy-quesadilla>